

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	7
<b>1 Kopfschmerz – was ist das? .....</b>	9
1.1 Wie äußern sich Kopfschmerzen? .....	9
1.1.1 Migräne .....	12
1.1.2 Kopfschmerz vom Spannungstyp .....	14
1.1.3 Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch .....	17
1.1.4 Kopfschmerz im Rahmen psychischer Störungen .....	18
1.1.5 Clusterkopfschmerz .....	20
1.1.6 Posttraumatischer Kopfschmerz .....	21
1.1.7 Zervikogener Kopfschmerz .....	21
1.2 Wer hat Kopfschmerzen? .....	22
1.3 Wie entwickeln sich Kopfschmerzen weiter? .....	23
1.4 Wie wirken Kopfschmerzen auf andere? .....	24
<b>2 Wie entsteht Kopfschmerz und warum geht er nicht von alleine weg? .....</b>	25
2.1 Psychologische Gemeinsamkeiten von Kopfschmerz .....	25
2.2 Migräne .....	30
2.3 Kopfschmerz vom Spannungstyp .....	32
2.4 Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch .....	33
2.5 Clusterkopfschmerz .....	36
2.6 Kopfschmerz, der auf psychische/psychosomatische Störungen zurückzuführen ist .....	36
<b>3 Was kann man gegen Kopfschmerzen unternehmen? .....</b>	38
3.1 Grundsätzliches .....	38
3.1.1 Wann sollte ich bei Kopfschmerzen zum Arzt gehen? .....	38
3.1.2 In welcher Reihenfolge sollte bei der Behandlung vorgegangen werden? .....	39
3.2 Kann man selber etwas gegen Kopfschmerzen unternehmen? .....	42
3.2.1 Selbstbeobachtung .....	42
3.2.2 Selbstmanagement .....	43

3.3	Wie sieht die Behandlung aus? . . . . .	46
3.3.1	Die Diagnostik in der Schmerzpsychotherapie . . . . .	46
3.3.2	Medikamentöse Behandlung bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp . . . . .	49
3.3.3	Medikamentenentzugsbehandlung . . . . .	51
3.3.4	Spezifische psychotherapeutische Verfahren . . . . .	53
3.4	Was darf ich von der Behandlung erwarten, was kann ich selbst zu ihr beitragen? . . . . .	60
3.5	Fallgeschichte: Die Kopfschmerzen von Frau D. . . . .	64
<b>Anhang</b>	.....	69
Literaturempfehlungen	.....	69
Wichtige Adressen	.....	70
Web-Adressen zum Thema Kopfschmerz	.....	71
Arbeitsblätter	.....	75